

Univerzity Karlovy v Praze
Filozofická fakulta
Katedra psychologie



Bakalářská práce

Anna Stralczyńska

Existuje vztah mezi neurčitostí a mírou úzkosti?

Is there any relation between uncertainty and rate of anxiety?

Praha 2015

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Jiří Šípek, CSs.

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala všem, zejména pak Prof. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSs. Za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušeností v této problematice. Bez jeho odborné pomoci by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20.7.2015

.....
Jméno autorky

Abstrakt:

Práce si klade za cíl hledat vztah mezi neurčitostí a mírou prožívané úzkosti. Prvním krokem při jejím vypracování bylo zaměření pozornosti na dostupné zdroje zabývající se touto problematikou a hledající souvislost mezi těmito dvěma proměnnými. V první části se věnuje pojmům úzkost, úzkostnost a možnost jejich ovlivnění a následuje rozbor pojmu neurčitost a to především jako neurčitost situace. Kromě toho se práce zaměřuje na změny ve společnosti, které vedou k nárůstu neurčitosti, nejednoznačnosti a mnohoznačnosti jako stále častějších fenoménů naší doby. V závěru práce je navržen kvantitativní výzkum zkoumající vztah mezi neurčitostí situace a mírou úzkosti. Vzhledem k aktuálnosti dané problematiky by bylo zajímavé její další zpracování.

Klíčová slova:

Úzkost, neurčitost, neurčitost situace

Abstrakt:

Works aim is to search relation between uncertainty and anxiety. First step was to focus on literature about this topic. First part of work is dedicated to anxiety, anxiousness and than to uncertainty in general and uncertainty of situation. Another topics of this work are changes in society and growing uncertainty and ambiquity, which are phenomenoms of these days. At the end of work there is suggested a search dedicated to the relation between uncertainty and anxiety.

Keywords:

Anxiety, uncertainty, uncertainty of situation

OBSAH

ÚVOD.....	str. 7
TEORETICKÁ ČÁST	
2. ÚZKOST, ÚZKOSTNOST A MOŽNOSTI OVLIVNĚNÍ.....	str. 9
2.1 ÚZKOST.....	str. 9
2.2 ÚZKOSTNOST JAKO RYS OSOBNOSTI.....	str. 13
2.3 MOŽNOST OVLIVNĚNÍ ÚZKOSTI.....	str. 15
3. NEURČITOST.....	str. 18
3.1 NEURČITOST SITUACE.....	str. 18
3.2 POTŘEBA STRUKTURY.....	str. 22
3.3 PROSTŘEDÍ.....	str. 22
3.4 ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI.....	str. 23
3.5 STRES.....	str. 24
4 VZTAH NEURČITOSTI A ÚZKOSTI.....	26
EMPIRICKÁ ČÁST	
5. NÁVRH PROJEKTU.....	str. 29
5.1 POPIS ŘEŠENÉHO PROBLÉMU, CÍLE PROJEKTU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	str. 29
5.2 REALIZACE PROJEKTU.....	str. 30
5.2.1 NÁVRH DOTAZNÍKU.....	str. 32
5.2.2 METODA SBĚRU DAT.....	str. 33
5.3 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	str. 34
5.4 DISKUZE.....	str. 35
6. ZÁVĚR.....	str. 35
LITERATURA.....	str. 36

1. ÚVOD

Jednou z naléhavých otázek dnešních dní je bezpečnost světa, ve kterém žijeme a vyhlídky budoucích generací. Na jedné straně se děje kupředu jako splašený kůň vývoj technologií, šíření a nárůst informací, změny ve společnosti a na straně druhé se otevírají stále další konflikty, sváry a nepokoje zvyšující nejistotu nejen dnešních dní, ale nejistotu i dnů budoucích. To, že žijeme v bezpečném světě je spíše zbožným přáním či iluzí a tento fakt na nás klade určité břemeno a otevírá mnoho otázek.

Svět, ve kterém žijeme dnes je plný možností, nabídek a cest, po nichž se jedinec může nebo nemusí dát. Všechny tyto skutečnosti však vedou k tomu, že jedince je nucen denně neustále volit, rozhodovat se, zvažovat možnosti a vybírat a tedy i nést následky všech svých rozhodnutí. Někteří lidé jsou z takového stavu věcí nadšeni a plní naděje a optimismu. Jiní se naopak mohou cítit zavaleni a zahrnutí do úzkých, neboť tíha odpovědnosti a téměř neustále potřeby činit rozhodnutí v nich vzbuzuje úzkost, strach, napětí a pocit stresu.

Velikou změnou prochází i komunikace, která se mnohdy přesouvá do oblasti virtuálního světa a tím pádem dochází k ochuzení kontaktu tváří v tvář. Výsledkem je jen další prostor pro nejasnosti, dohady a vlastní výklady.

Neurčitost je všude kolem nás. Je možné na ni pohlížet z více úhlů a úhel pohledu, který je obsahem této práce v neurčitosti vidí přemíru nabídek, mnohoznačnost, nejasnost ve vymezení hranic i prostoru, zahlcení jedince, ztížení v procesu výběru řešení i rozhodování samotného a situaci, která může vyvíjet na člověka tlak.

Každodenně je člověk nucen dělat nespočet rozhodnutí a to mnohdy právě v situacích, které v sobě nesou jistý stupeň neurčitosti. Někteří jedinci tento fakt ani nevnímají a na jejich rozhodování to nemusí mít téměř žádný vliv. Jiní však naopak v neurčitosti cítí zdroj nejistoty a z rozhodování v takových chvílích v nich vyvolává menší či větší míru úzkosti. Pokud je tato úzkost trvale na vysokém stupni, představuje rozhodování za neurčitosti stresovou situaci, která z dlouhodobého hlediska může velmi negativně ovlivňovat veškeré oblasti jedincova života.

V rámci sebepoznání je určitě velmi výhodné znát vlastní možnosti a omezení a znát i situace, které pro konkrétního člověka znamenají konkrétní omezení, zdroj stresu a psychické zátěže. Ti jedinci, pro které neurčitost znamená zátěž, mohou alespoň částečně ovlivnit kvalitu svého života tím, že některé neurčité elementy, jako například neurčité situace, alespoň částečně a v rámci možností, ve svém životě eliminují či omezí.

Veškerou neurčitost z našich životů neodstraníme nikdy, neboť i život sám je jednou velikou neznámou, ale existují způsoby, jak se s ní v určité, byť omezené míře, vypořádat. Záleží nejen na dědičném základu, vlivu rodiny, ale i na tom, jak se k této situaci narůstající mnohoznačnosti v životě lidí postaví každý z nás. Jedinci, kteří jsou tváří v tvář neurčitosti úzkostní, mohou svůj život ovlivnit volbou zaměstnání, prostředí pro život, životním stylem, rozvojem sebe sama a čelit tak všudypřítomnosti nejednoznačnosti.

Bude zajímavé prozkoumat odborný psychologický pohled na vztah neurčitosti a míry úzkosti a zjistit, nakolik se danou problematikou psychologie zabývá.

TEORETICKÁ ČÁST

2. ÚZKOST, ÚZKOSTNOST A MOŽNOSTI OVLIVNĚNÍ

2.1 ÚZKOST

Úzkost je jedna ze základních lidských emocí. Jejímu studiu již byla věnována velká pozornost. Cílem práce není podat souhrnný přehled jejích definic, ale spíše jen zařadit daný pojem do pojednávané problematiky. Honzák (1995) definuje úzkost jako většinou nepříjemně prožívaný psychosomatický stav, lišící se od strachu tím, že faktor, který ji vyvolává, není reální a konkrétní, ale patří do oblasti myšlenek a psychologické reality. Tento stav jedinci signalizuje nepohodu, ohrožení nebo nebezpečí. Jedince se může cítit ohrožen v oblasti biologické, psychologické, sociální nebo duchovní.

Úzkost doprovází v nějaké míře každé rozhodnutí, jež v sobě nese prvky nejistoty. Je spojena s vědomí vlastního já a vlastní konečnosti doprovází i otázky existenciální a naše konečnost, nesoucí jednu z největších nejistot lidského života, může vést k úzkosti existenciální. Pokud nepřekročí jedincem nepřijatelnou mez, může být doprovázena zvýšením pozornosti a vnímavosti vůči většímu počtu podnětů, lepším zapamatováním detailů, povzbuzuje tvůrčí schopnosti a může jedince dovést k originálnímu řešení problému.

Existuje několik stupňů a druhů úzkosti. Zdravá úzkost (starostlivost, opatrnost) pomáhá jedinci dosáhnout cíle snažení a vyhnout se tomu, co jedince považuje za nežádoucí a tím tento druh úzkosti udržuje člověka naživu. Pomáhá jedinci vyrovnat se účinně s nebezpečným či obtížnou situací. Zpravidla je založena na realistickém, nebo racionálním strachu, může tedy být účinným varovným zařízením pro signalizaci skutečného ohrožení.

Naopak úzkost nezdravá se může projevit ve formě paniky, hrůzy, zděšení, fobie, třesu, dušení, ochromení a to i v situacích, kdy reálně žádné nebezpečí nehrozí (Ellis, 2001).

Stupně úzkosti dle intenzity dělí Honzák (1995) na:

- orientační reakci (reflex) adaptačního charakteru nezbytný k přežití-jeho součástí je útlum dosavadního chování a zvýšení dráždivosti a pozornosti (chorobně úzkostní a více vnímaví jedinci mohou již tento stav na rozdíl od jiných pociťovat jako velmi nepříjemný)
- úzkost

- panika-nejvyšší stupeň mobilizace

Panika se poprvé zpravidla objeví bez zjevného důvodu, ale při bližším pohledu se často ukáží faktory, které k takové reakci jedince nakonec vedou. Příčinou jsou události, které se odehrály přibližně v posledních devíti měsících života jedince, kdy byl vystaven nějakému stresu či traumatu a panika se může objevit i v období odpočinku, kdy ale nějaká událost či drobnost tuto reakci odstartuje. Z toho plyne skutečnost, že jedince se následně obává dalších možných záchvatů paniky (Baker, 2013).

Důsledkem prožitku úzkosti je dle Kennerleyové (1998) nejčastěji vyhýbání se obávanému objektu nebo situaci. Vyhýbavé chování se tak může stát zvykem a díky tomuto vyhýbání si jedince nemůže ověřit reálnou nebezpečnost obávané skutečnosti, což má za následek rozvinutí bludného kruhu úzkosti, nadále zvyšující míru prožívaného stresu. Mezi příznaky úzkosti patří úzkostné chování, tělesné příznaky a zneklidňující myšlenky a obavy.

Z normálního prožitku úzkosti se stává úzkost chorobná, jestliže:

- *Její intenzita výrazně přesahuje potřeby, které odpovídají vyvolávajícím podnětům*
- *Přetrvává příliš dlouhou dobu po původním podnětu*
- *Je převažujícím naladěním po většinu času*
- *Podněty, které ji vyvolávají, jsou zcela nevinné a u většiny lidí úzkost neprovokují*
- *Se dostavuje v záchvatech neovladatelné a nekontrolovatelné paniky*
- *V celkovém úhrnu výrazně negativně ovlivňuje kvalitu života (Honzák, 1995, str. 21).*

Psychické projevy jsou stejné jako u strachu s rozdílem v její příčině, je to krajně nelibý prožitek zahrnující kromě strachu i ustrašené očekávání ve vztahu k budoucnosti, která je úzkostným jedincem vnímána nepříznivě a mnohdy až katastroficky. Její nárůst je doprovázen nárůstem nervozity, a v určitém bodě dochází k zhoršení schopnosti soustředění a k poklesu výkonu či schopnosti řešit i jednoduché úkoly nebo v některých případech i k blokování myšlení.

Úzkost má v životě jedince své opodstatněné místo. Dle Janíčka (2008) plní funkci ochrany před nebezpečím a tak nám umožňuje čelit nevyhnutelně nejistému světu. Občas ji pociťuje každý člověk, ale jak uvádí výše uvedený autor, problém může nastat ve chvíli, kdy je úzkost pociťována příliš často a příliš intenzivně.

Mezi tělesné příznaky úzkosti patří změny dechu a příznaky na hrudi (udýchanost, zrychlené dýchání, mělký dech, lapání po dechu, tlak na hrudi, pocity dušení, kokaťání), zažívací příznaky

(ztráta chuti k jídlu, pocity nevolnosti nebo na zvracení, bolesti břicha, zvracení), kožní reakce (pocení, svědění, střídání pocitů horka a zimy, ruměnek ve tváři), svalové příznaky (chvění, třes, cukání očního víčka, neklidné pohyby, přecházení sem a tam, nejisté nohy, ztrnulost, nespavost) a změny srdeční reakce a krevního tlaku (zrychlený tep, pocity bušení srdce, slabost nebo mdloba, zvýšený nebo snížený krevní tlak) (Ellis, 2001).

Honzák (1995) uvádí jako tělesné příznaky úzkosti: zvýšené svalové napětí, zrychlená srdeční akce, bolesti na hrudi, obtíže s dýcháním, zažívací a trávicí potíže (nutkání na zvracení, průjem), pocity slabosti, přicházející mdloby, kožní příznaky (např. zvýšená potivost), neuropsychické obtíže-vyvolají největší nejistotu ohledně osobní a osobnostní sebejistoty (zvýšená pohotovost a dráždivost nervového systému), bolest hlavy, bolest v bedrech. Kromě toho se může objevit narušení spánkového cyklu, problémy s příjmem potravy či narušení běžných sexuálních aktivit.

Z dalších projevů, značících možné prožívání úzkosti, je možné pozorovat znehybnění jedince, tichá a ustrašená mluva až šepot, nebo naopak křik, či zrychlená mluva a nutkání nepřetržitě mluvit (Vodáčková, ve Vodáčková a kol. 2007).

Míru prožívání úzkosti může ovlivňovat celá řada faktorů, jako například frustrační tolerance, výběr copingové strategie, adaptační schopnosti, odolnost a podobně.

U dětí je úzkost často doprovázena pocitem bezmocnosti, a to především v souvislosti s výchovně podmíněnou úzkostí. Tyto úzkosti mají následně vliv na sebehodnocení, ne/důvěru ve svět a osobnost jako celek (Rogge, 1999).

Naučená bezmoc se pak řadí do následujícího řetězce: několik negativních událostí (porážka, ztráta, neúspěch) vede k bezmoci-u lidí s optimistickým vysvětlovacím stylem jde však o bezmoc krátkodobou. Lidé s pesimistickým vysvětlovacím stylem se však následně dostávají do deprese, což vede dle autora následně i k oslabení imunitního systému (Seligman, 2013).

Jedna ze základních potřeb dítěte je potřeba otevřené budoucnosti a životní perspektivy, tedy naděje a proto je potřeba, aby rodiče byli schopni poskytnout svým potomkům pocit jistoty a bezpečí a bezpodmínečně je přijmout (Matějček, 2013). Už malé děti tedy potřebují mít pocit jistoty a stejně tak ho lidé potřebují i v dospělosti.

Úzkost je součástí života jedince již od raných fází vývoje. Přirozenou součástí dětského vývoje dítěte je tzv. separační úzkost, objevující se okolo osmého měsíce. Na ni navazuje přibližně o měsíc či dva později úzkost z cizích lidí (Šulová, 2012).

Prožívaná úzkost jako patologie se objevuje u anxiózní (vyhýbavé) osobnosti, což je typ osobnosti, která je charakterizovaná pocity napětí a obavy, nejistoty a podřízenosti. Je u ní trvalá potřeba být milován a přijímán, přecitlivělost na odmítnutí a kritiku s omezenou osobní vazbou a tendencí vyhýbat se určitým činnostem z habituálního přehánění potencionálního nebezpečí nebo rizik v běžných situacích.

Úzkostné poruchy jsou v MKN 10 řazeny pod neurotické, stresové a somatoformní poruchy. Patří sem fobické úzkostné poruchy-agorafobie, sociální fobie, specifické (izolované) fobie, jiné anxiózně fobické poruchy a anxiózně fobická porucha NS.

Dále pak mezi jiné anxiózní poruchy patří panická porucha (epizodická záchvatovitá úzkost), generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostná a depresivní porucha, jiné smíšené úzkostné poruchy, jiné určené úzkostné poruchy a úzkostná porucha NS.

Přenesenou úzkost představují fobie, kterou Rogge (1999) definuje jako úzkost spojenou s určitou představou, nutící k vykonávání nebo vyhýbání se určitým aktivitám. Existuje velmi mnoho druhů těchto fobií, např. arachnofobie, klaustrofobie, sociální fobie, fobie situační, fobofobie a mnoho dalších.

Vzhledem k pohlaví je zde ten rozdíl, že ženy trpí úzkostí více než muži. Ženy také reagují intenzivněji na stres, než muži a je u nich přítomna vyšší stresová emocionalita. Přesto jsou ženy odolnější ve zvládání některých typů stresu (Bartůňková, 2010).

Úzkost je mimo jiné také typickým symptomem neuróz i celé řady dalších onemocnění, které mají psychotický charakter (Paulík, 2010).

Jedinci, kteří jsou vůči úzkosti vysoce citliví a špatně se s ní vypořádávají, se mohou potýkat s problémem vyšší spotřeby alkoholu, kdy je alkohol užíván jako prostředek právě ke snížení úzkosti (Olthius a kol., 2015).

2.2 ÚZKOSTNOST JAKO RYS OSOBNOSTI

Rysy osobnosti jsou definovány jako zobecňující charakteristiky, díky kterým je vyjádřena individuální specifická jedince a na jejichž základě je patrná rozdílnost jednotlivých lidí. Jsou to relativně stabilní vlastnosti, vyvíjející se z temperamentového základu, které se především v průběhu dospělosti, zásadním způsobem nemění (Vágnerová, 2010).

Úzkostnost je jedním z osobnostních rysů každého člověka, jehož původ leží také v dětství a je ovlivněn zkušenostmi dítěte s nejbližším sociálním okolím. Nadměrná úzkostnost může být také rizikovým faktorem při vzniku nějakého onemocnění, nebo doprovodným příznakem už přítomné choroby. Mimo to, může být jakýmsi signálem ohrožení, jež jedinec vnímá nebo signálem vnitřního nesouladu. Nepříznivým faktorem jsou příliš pečující a ochraňující rodiče, kteří mají potřebu neustále kontroly a tím pádem udržují svého potomka v úplné závislosti. Nadměrná ochrana a rozmazlování mají za následek nejisté sociální chování dítěte, což vede k absenci vědomí vlastní hodnoty a samostatnosti (Vymětal, 2004).

K vyjádření akutního stavu slouží pojem úzkost, a pokud jde o trvalou charakteristiku jedince, je vhodný termín úzkostnost (Honzák, 1995).

Úzkostnost jako relativně trvalá dispozice k určitému citovému stavu – nepříznivě ovlivňuje schopnost učit se, řešit problémy a dorozumívat se s druhými lidmi. Působí také na kvalitu myšlení. Úzkostný člověk přemýšlí v zúžené perspektivě, takže není schopen brát v úvahu všechny souvislosti (Plháková, 2003, str. 44).

Pocity přehnané úzkosti vedou k tomu, že člověk cítí nejistotu a nespokojenost. Vliv dědičných předpokladů a učení je samozřejmý, ale jedinec je schopen ovlivnit četnost a hloubku rozrušení. Jedinec je schopen nejen rozhodnout se pro určité myšlenky a pocity, ale stejně tak je schopen tyto myšlenky a pocity odmítnout (Ellis, 2010).

Úzkostnost jako trvalejší rys osobnosti je konstituční povahy a především vrozená. Míra úzkostnosti vytváří pohotovost prožívat, myslet a chovat se úzkostným způsobem. Konkrétní projevy úzkosti jsou také do značné míry naučeny, z čehož vyplývá, že jsou jedincem i jeho prostředím ovlivnitelné, stejně jako je do určité míry ovlivnitelná úzkostnost.

Naučený je především způsob vnímání a hodnocení situace, zda ji jedinec vyhodnotí jako bezpečnou nebo jako ohrožující. Toto vnímání a hodnocení je dáno osobností jedince, jejíž součástí jsou klíčové zkušenosti člověka, zejména s nejbližšími lidmi a v časném dětství. (Vymětal, 2004)

Práh citlivosti vůči úzkosti je velmi individuální, ale dle dlouhodobého nastavení jedince je možné rozlišovat na jedince více či méně úzkostné. Aktuální reakce na danou situaci je výsledkem intenzity podnětu a osobnostní dispozice (Chromý a kol. 2005).

Úzkostnost je možné nahlížet i z perspektivy neuroticismu, který *vyjadřuje míru, v jaké člověk vnímá okolní svět jako zdroj ohrožení či alespoň stresujících zkušeností, s tím souvisí i sklon k negativnímu emočnímu prožívání a neúčelným způsobům reagování*. Nadměrná úzkostnost je primárně záležitostí sebepojetí, která zatíží vztahy s lidmi (Vágnerová, 2010, str. 105).

Jedním z dílčích rysů osobnostních vlastností je sklon k obavám a strachu z toho, jak vše dopadne. Převažujícím znakem neuroticismu je sklon k prožívání řady negativních emočních prožitků, jako je úzkost, beznaděj nebo zoufalství. Pokud je jedinec emočně nestabilní, je zranitelnější, běžné události pro něj znamenají vyšší míru stresu než pro ostatní a i banální stresy mu mohou činit větší obtíže, stejně tak jako znovuzískání duševní rovnováhy. Jako důsledek nervozity a náladovosti se může u jedince objevit napětí, úzkostnost a tendence o všem pochybovat (Vágnerová, 2010).

S neuroticismem souvisí i sklon k negativnímu emočnímu ladění, která se v jedné z variant může projevovat jako sklon k úzkostnosti a strachu, který bývá často asociován se *zvýšenou citlivostí na frustrující a stresující události, s nadměrnými obavami z čehokoli, a nakonec i s následnou obtížnější stabilizací emočního ladění. V oblasti chování se nadměrná úzkostnost může projevit buď tendencí ke stažení, nebo nepřiměřeným reagováním, neodpovídajícím dané situace* (Vágnerová, 2010, str. 180.)

Vliv na úzkostnost, mohou mít některé osobnostní rysy rodičů. Vymětal (2004) sem řadí matky, které jsou úzkostné, citově chladné, histriónské otce, kteří jsou perfekcionisté, nebo jsou tvrdí a hrubí, slaboši, otcové s autoritativní osobností. Vliv má dle tohoto autora i spokojenost s rodičovskou rolí. Kromě dědičnosti je tedy u úzkostnosti patrný i vliv osobností obou rodičů, stylem výchovy, kterému byli oni sami vystaveni i postoj, vůči rodičovské roli, která se stala součástí jejich identity.

Kromě toho je se u neurotiků objevuje zaměřenost na potencionálně negativní informace, které jsou více anticipovány a uchovávány v paměti. Dále se u nich objevuje i tendence vyhýbat se podnětům navozujícím nepříjemné emoce a sklon k méně adaptibilnímu reagování. Dochází u nich k narušení soustředění na vykonávaný úkol, cítí silnou potřebu držet se daných pravidel a konzervativních postupů, cítí obavy z okolního světa, a proto se vyhýbají situacím, které

považují za nepříjemné, což jsou velmi často situace nové a neznámé. Kromě toho se u nich objevuje ulpívání na dosažených jistotách a opatrnost s nedůvěřivostí vedou k tomu, že bez ohledu na realitu anticipují selhání (Vágnerová, 2010).

U úzkostných jedinců ke zkreslení pozornosti a interpretace, což se výrazněji projevují za stresujících podmínek. Úzkosti má jedinci pomoci rozpoznat případné nebezpečí, a tudíž vede ke zvýšenému percepčnímu zpracování ohrožujících podnětů (Eysenck, 2008).

Některé novější výzkumy (Clayton a kol., 2013) dávají úzkostnost do souvislosti se vzrůstajícím počtem uživatelů sociálních sítí i rostoucího času, který jedinci tomuto médiu věnují.

2.3 MOŽNOST OVLIVNĚNÍ ÚZKOSTI

Nejlepší prevencí úzkostných stavů a úzkostných reakcí je takové rodinné prostředí, které je harmonické a klidné a kde je přítomen kvalitní vzájemný vztah rodičů. Ideální je také pokud rodiče mají na potomka dostatek času a jejich vedení je spíše neautoritativní, ale důsledné a kde je hlavním výchovným prostředkem domluva a vlastní příklad.

Rodič, trpící neurotickou poruchou, který se na dítě extrémně váže, zabraňuje jeho samostatnému vývoji nebo který má k dítěti ambivalentní vztah, v něm může vyvolávat strach i úzkost. Je-li předškolní dítě často vystaveno prožívání úzkosti, stane se úzkostnost jeho výrazným povahovým rysem. Následně z úzkostných dětí vyrostou úzkostní rodiče (Vymětal, 2004).

Schultzův autogenní trénink je relaxační metoda, kdy dochází k ponoření se do sebe a díky koncentraci a relaxaci je tak jedinec schopen působit sám na sebe. Tato metoda přináší tělesná i duševní odpočinek, nabízí zklidnění a uvolnění ve stresových situacích, klidní rušivé emoce, pomáhá jedinci oprost se od rušivých vlivů a získat větší odolnost, a proto ji lze využívat i při práci s klienty trpícími úzkostí či úzkostnost (Vojáček, 1988).

Frankl (1999) v rámci řešení některých patologických vzorců chování, jako anticipační úzkosti (strach z určitého příznaku, který se díky jeho očekávání dostaví) nebo potlačování nutkavých představ (kdy se protitlakem tlak naopak zvýší) nabízí paradoxní intenci. Jedinec si přeje to, čeho se bojí a úzkost zmizí.

Racionálně emoční behaviorální terapii (REBT), navrhovaná Ellisem (2001), rozlišuje mezi zdravými a nezdravými negativními emocemi. Autor v publikaci nabízí i svépomocný formulář a jeho metoda je použitelná v praxi bez nutnosti asistence odborníka-pomoz si sám. Jde o bezpodmínečné přijetí sebe sama.

Honzák (1995) k terapii uvádí postupy, které dělí na psychofyzilogické, psychoterapeutické a farmakologické.

Kennerleyová (1998) uvádí tři hlavní psychologické metody, které pomáhají zvládáním úzkosti:

1. Metody umožňující zvládání tělesných příznaků
2. Metody umožňující kontrolu zneklidňujících a úzkostných myšlenek
3. Metody umožňující zvládání panického záchvatu

Beckova (2005) kognitivní terapie zahrnuje takové přístupy, jejichž cílem je zmírnění psychického utrpení pomocí korekce chybných přesvědčení a názorů jedince. K emocím člověka se dostává skrze kognici-změnou mylných přesvědčení o sobě samém je možné zmírnit nebo změnit přehnané nebo nepřiměřené emoční reakce.

K prevenci rozvoje úzkostnosti u dětí slouží řada faktorů. Někteří autoři, například Vymětal (2004) sem řadí bezpečné prostředí a jistotu vztahu (bezpodmínečná akceptace od nejbližších lidí - naprosté přijetí a pozitivní vztah) a vnitřní a emoční stabilitu (vnitřně nestabilní jedinci mají tendenci k tomu, být emočně labilnějšími a úzkostnými.) Vnitřní stabilita jedince souvisí především s jeho stabilitou emoční a je určována temperamentem, a kromě toho se na ní podílí i sebepojetí a vlivy okolí.

Náchylnost k úzkostnosti a bojácnosti u dítěte souvisí s tím, jak je schopno vyrovnat se s přicházejícími podněty a dokáže-li je přijmout tak, aby v něm tyto podněty nevyvolávaly například pocity viny nebo právě úzkost. Úzkostné děti však mají tendenci propadat právě nepřiměřeným pocitům viny, pocitům „špatného svědomí“, které je velmi trápí a v důsledku bojácnosti a nízké sebedůvěry si nevěří, mají strach z kritiky a selhání (Vymětal, 2004).

Z výše uvedeného vyplývá, že prevencí vzniku nadměrné úzkosti z pohledu emoční stability vyžaduje vytvoření zdravého sebepojetí, tedy takového, které je tvořeno vědomím vlastní hodnoty a zdravým sebevědomím. Sebepojetí obsahuje i hodnotový systém, který je součástí svědomí, poskytuje jedinci základní orientaci, oporu a souvisí s prožitkem smyslu vlastního

života. Dále se dá zúzkostňování předcházet kvalitním vztahem mezi rodiči, dostatkem času věnovaného dětem, budování zdravé sebedůvěry (Vymětal, 2004).

Kromě uvedených způsobů sem lze zařadit i postupy, vedoucí k úpravě prostředí a minimalizaci faktorů, které úzkostnost spouští a zvyšují. Jednou z možností může být i úprava prostředí a životních podmínek, v nichž se jedince pohybuje. Je možné zařadit sem například volbu středoškolského vzdělávání, profesního směřování i samotnou volbu profese. Kromě toho i výběr bydliště, úprava životního prostředí na takové, které je pro jedince maximálně bezpečné a srozumitelné. Všem neurčitostem v životě se nelze vyhnout, neboť i život sám je možno považovat za jednu velikou neurčitost, ale i tak existují způsoby jak zvýšit kvalitu života úzkostných jedinců.

Úzkostnost jako rys osobnosti je na rozdíl od aktuálně prožívaného stavu úzkosti relativně trvalá dispozice, a možnosti ovlivnění jejího prožívání jsou poněkud omezené. Přesto se existují cesty, jak se i s úzkostností vyrovnat a jak čelit nástrahám, které s sebou tento rys osobnosti přináší.

Khoury a kol. (2015) uvádí, že k redukci nejen úzkosti, ale i stresu a deprese je možné využít i konceptu všímavosti (Mindfulness-based stress reduction -MBSR), což může být koncept vedoucí u zdravých jedinců ke zlepšení kvality života.

3. NEURČITOST

Neurčitost je velmi široký pojem, kterým se zabývají různé vědecké obory. Řadu poznatků přináší například ekonomika, kde je rozhodování a riskování za neurčitých podmínek její důležitou součástí. Práce se bude zajímat především jednou oblastí neurčitostí, a to neurčitými situacemi, do kterých se každý jedinec v průběhu života dostává a které představují nejistotu, se kterou je třeba se vypořádat. Postoj k neurčitosti je dán nejen osobností jedince, ale veliký vliv mají i jedincovi zkušenosti. Každý člověk se k ní musí nějakým způsobem postavit a vypořádat se s ní.

Na neurčitost lze pohlížet jako na neznalost alternativ, na nejistotu, kterou v sobě nese, nebo je obsažena v mnohoznačnosti, ze které právě neurčitost může plynout. Někteří jedinci si takovou skutečnost ani nepřipouští a jsou vůči ní odolní, jiní mohou být neurčitostí zahlceni nebo až paralyzováni a nejsou schopni se s ní vypořádat zdravým způsobem, tedy takovým, kdy by je jejich nejistota neomezovala v běžném životě.

Při uvažování nad neurčitostí se objevují i otázky pravděpodobnosti, pravděpodobnosti toho, že nějaké jevy nastanou nebo nenastanou a toho, nakolik se jedinec touto skutečnou či pouze domnělou pravděpodobností nechá ovlivnit. Pravděpodobnost v sobě totiž obsahuje i akceptaci absence určitosti a nezbytnost se s touto nevědomostí vyrovnat (Taleb, 2013).

3.1 NEURČITOST SITUACE

Každý z nás potřebuje mít v životě určité jistoty, i když jsou mnohé z nich pouhým zdáním, mylným přesvědčením či pouhým přáním. Stejně tak každý člověk potřebuje v životě určitý řád. Již v rámci nejranější socializace si jedinec osvojuje hodnoty a normy dané společností, které mu pak pomáhají k lepší orientaci. Už mezi základní psychické potřeby dítěte patří nejen potřeba životní perspektivy, otevřené budoucnosti, ale i potřeba jistoty, řádu a smyslu (Mertin, 2011).

Při bližším pohledu by bylo možné konstatovat, že neurčitostí je sám život, neboť jeho smysl nám uniká a největší otázkou asi navždy bude i ta, hledající odpověď na to, co přijde nebo nepřijde po životě. Smrt je největší neurčitostí, se kterou se musí každý jedinec nakonec vypořádat sám. Je na každém člověku, jak se s neurčitostí, mnohoznačností a otevřeností života

vypořádá a jestli pro něj bude tato neurčitost zdrojem obohacení či naopak zdrojem celoživotních úzkostí, strachů, obav...

Na neurčitost je možné pohlížet ze dvou stran-pro někoho může představovat pozitivní událost obsahující v sobě nové příležitost a možnosti a na straně druhé může být zdrojem obav, úzkostí a stresu. Neurčitost v sobě obsahuje i netušené perspektivy, přinášející variabilitu a možnosti. Pokud je situace definovaná jako otevřená, roste tlak na nejistotu jedince, který musí v takové situaci často volit mezi širokou škálou řešení a nabídek, což pro některé jedince znamená stres.

Neurčitost lze chápat i jako mimořádnou událost, událost, která je něčím nepředvídatelná a kterou mají lidé tendenci přehlížet. Podle všeobecného vývoje se zdá, že budoucnost bude pravděpodobně stále nepředvídatelnější a tudíž i neurčitější. U většiny lidí však panuje přesvědčení, že svět je pochopitelnější, vysvětlitelnější a tím pádem i předvídatelnější, než jím je ve skutečnosti. (Taleb, 2011).

Neurčitost, mnohoznačnost či nečitelnost situace pro jedince je dána mnoha faktory. Podnětová přesycenost, tlak na rychlost, efektivitu a výkonnost jedince vedou k tomu, že je pro jedince stále těžší orientovat se v situaci dnešní reality, světa i mezilidských vztahů. K těmto faktorům se dále přidává stále narůstající složitost mezilidských vztahů, politická ne/stabilita, oddálení od přírody Všechny tyto a ještě další skutečnosti vedou k tomu, že se jedince může cítit nejistý, zmatený a v důsledku tlaku na neustálou potřebu činit rozhodnutí se tak může dopouštět mnohých chyb.

V důsledku rychlých změn společnosti a vývoje je zásadním problémem to, jak se jedinec zvládne vyrovnat s těmito změnami vyvolávajícími nejistotu a napětí, a udrží si přitom duševní zdraví (Keller et al., 2011).

K neurčitosti situace přispívá i její složitost, ať už reálná či pouze subjektivně vnímaná. Řešením by mohla být snaha o zjednodušování, ke kterému vede řízení se některými pravidly, jako například přiřazením hodnoty jednoduchosti, odhodláním ji v okolním světě hledat, zpochybňování a zbavování se neužitečných věcí (de Bono, 2009).

Nejednoznačnost je charakterizována jako nejistota týkající se pravděpodobnosti výskytu či dosažení výsledku. Z některých výzkumu vyplývá, že pokud si jedinci mají vybrat ze dvou situací, z nichž jedna je nadefinována jako více nejednoznačná a druhá jako méně, měli tito jedinci tendenci dávat přednost těm situacím, které obsahovaly nejednoznačnosti méně (Curley, Yates, Abrams, 1986).

Dřív dávala člověku jistotu víra, rodina, společenství, tradice a podobně.... Kromě jistoty dávaly tyto hodnoty lidem pocit orientace ve světě. V tom dnešním však tyto hodnoty mnohdy upadají, aniž by byly nahrazeny plnohodnotným nástupcem. Z toho plyne fakt, že nejistota a prostoru pro možný nárůst úzkostnosti je kolem člověka stále více, ačkoliv k nim nemusí být primárně náchylný.

Situací, do nichž se jedinec během života dostane, je nespočetné množství. Z pohledu psychologie je možno vyčlenit například situaci: řešitelná, neřešitelná, věcná, problémová, bezproblémová, osobní, blízká nebo vzdálená (Chalupa, 2005).

Poněšický (2006) uvádí v souvislosti se změnami společnosti například skutečnost, že dovoleno je téměř vše, jinými slovy dochází ke ztrátě řádu a namísto toho se objevuje ztracenost a bezradnost v globálním světě. Dále pak uvádí silné působení mnoha vlivů na jednání člověka a vzhledem ke stále rychlejšímu změnám a vývoji se i budoucnost jeví jako méně jistá. Potencionální naprostá svoboda, a to hlavně v mezilidských vztazích, je stále častěji doprovázena úzkostí a nejistotou.

Příčiny krizí, které jedince v životě zažívá, jsou například ty dané charakterem současné společnosti - rychlé tempo života, vysoké nároky, vysoký individualismus, nízká předvídatelnost, chaotický ráz společenských jevů - neočekávatelnost a nepředvídatelnost velkých i menších společenských změn, výjimečných a krizových situací, dále pak neurčitost zapříčiněná rostoucí komplexností společenských systémů, zrychlení vývoje (Kebza, 2009).

Pokud se jedinci postaví do cesty nějaká překážka nebo problém, velmi často se jeho snahou najít řešení. Problémy lze obecně dělit do dvou skupin-první skupina obsahuje takové problémy, jejichž zadání je jasně vymezeno, a tudíž je i dán postup řešení. Druhá skupina obsahuje takové situace, ve kterých není znám celý výchozí stav, tyto problémy se nazývají otevřené, nestrukturované (Chalupa, 2005).

Problémy lze členit na uzavřené a otevřené. Ty otevřené jsou charakterizovány například:

- 1. Věcná situace, kladená otázka či úkol neobsahují v sobě výsledek řešení, jsou jen východiskem k plánování činnosti řešitele problému.*
- 2. Existuje velký stupeň volnosti na výstupu, možnost rozmanitých či různě komplexních řešení.*
- 3. Řešení vykazuje kvalitativní změny daného stavu.*

4. *V procesu řešení se otevírají nové problémové prostory.*
5. *Otevřené problémy odpovídají variabilním strukturám skutečnosti a různým možnostem interakce.*
6. *Při řešení otevřených problémů se uplatňují nové metody, nové prostředky, nové materiály, nové teoretické koncepce apod. (Chalupa, 2005, str. 41).*

Během řešení problému jsou vzhledem k odolnosti jedince zásadní dva momenty, a to výběr hypotézy a následně reakce na její případnou nesprávnost, tedy reakce na selhání zvoleného řešení. Na rozhodování o výběru hypotézy je navázáno prožívání nejistoty, vnitřního konfliktu a úzkosti. Intenzita prožívané úzkosti je závislá na naléhavosti vyřešení problému. Tyto faktory však snižují pravděpodobnost, že jedinec nalezne adekvátní řešení (Hošek, 2001).

Pokud se jedinec dostane do krize, jedna ze strategií jejího zvládnutí je využití dostupných informací a prostředků k orientaci v situaci, a tedy uspořádání těch informací, které jsou k dispozici. Výsledkem je to, že jedinec získá určitý pocit klidu a jistoty. Další možnou strategií je otevřenost neobvyklým a novým způsobům řešení (Vodáčková, 2002). Úzkostný jedinec však vzhledem ke svému stavu není k uspořádávání informací v takové situaci vyladěn, stejně jako k otevřenosti vůči hledání nových alternativ.

Intolerance k nejistotě souvisí s neschopností jedince zvažovat možné negativní události, jež by mohly nastat, protože takové události považuje za nepřijatelné a to bez ohledu na reálnou pravděpodobnost jejich výskytu. Je součástí obav, stavů úzkosti a vztahuje se i k některým patologiím (Carleton, Norton, Asmundson, 2007).

Pocit kontroly nad situací a intolerance k nejistotě má významný vliv na případný rozvoj obav. Terapie zaměřená na vyrovnávání se s nejistotou by měla být zaměřena na přesvědčení klienta, že jeho míra kontroly situace je dostatečná a to i skrze dílčí kroky potvrzující, že kontrola nemusí být maximální, ale alespoň částečná (Ruggiero et. al 2012).

Ve stavu úzkosti je velmi zvýrazněna citlivost na kontext, která je patrná i u úzkostných nálad. Lidé, kteří častěji prožívají úzkost, jsou vůči situaci a jejímu kontextu citlivější a jejich reakce jsou v tom případě ovlivněny i prožívanou nejistotou (Richards, Blanchette, Munjiza, 2007).

Neurčitých situací v životě každého jedince je nespočet. Holmes a Rahe (v Honzák, 1995) uvádí tabulku významných životních událostí, která objasňuje dopad stresu na člověka. Mezi těmi nejvíce stresovými jsou zařazeny události jako úmrtí partnera, rozvod, rozvrat manželství, úraz nebo vážné onemocnění, odchod do důchodu, změna zaměstnání nebo změna životních

podmínek. Všechny tyto faktory v sobě obsahují velmi významný prvek neurčitosti a nejistoty a to v přítomnosti i v budoucnosti.

Situace, která je nějakým způsobem problémová se stává zátěží v momentě, kdy postaví před jedince úkol, pro nějž je schopnostmi a dovednostmi vybaven pouze částečně, což znamená, že jde většinou o takovou situaci, která je něčím nová a náročná na řešení (Hošek, 2001).

Některé studie dávají intoleranci k neurčitosti do souvislosti s užíváním alkoholu. Tato intolerance je podle autorů studie spojena s motivy užívání alkoholu, konformitou i zvládáním užíváním alkoholu. Zdá se, že špatné zvládání neurčitosti dochází vede u některých jedinců ke zvýšenému užívání alkoholu a ovlivňuje následně i jedincovu schopnost se s tímto užíváním vypořádat (Oglesby et. al, 2015).

3.2 POTŘEBA STRUKTURY

Určitá míra struktury je důležitá v životě každého jedince a tento řád usnadňuje nejen život jednotlivce, ale i život a fungování celé společnosti. Bez určité míry strukturovanosti by vládl chaos, který by znemožňoval plynulý vývoj a plynulý běh lidského společenství.

V kognitivním hodnocení a v řešení problémů se dle některých výzkumů odráží právě potřeba struktury (Sarmány Schuller, 2000). Potřeba struktury je v procesu rozhodování ovlivněna i šíří kategorií-právě šíře kategorií vede ve vztahu k rozhodování k prokrastinaci, neboť v důsledku rozsáhlosti kategorií se může u jedince objevit tendence k toleranci chyb nebo k zužování kategorií s cílem zvýšit jistotu tohoto kognitivního rozhodování (Sarmány Schuller, 1998).

Jedinci dosahující vyšší míry úzkostnosti mohou projevovat i znaky vyššího neuroticismu a pesimismu, introverze a v práci s širokými kategoriemi vykazují menší přesnost v odhadu (Schuller, 1995).

3.3 PROSTŘEDÍ

Člověk je v nepřetržité interakci s prostředím. Biologické přežití v přírodním prostředí je základním předpokladem existence každé společnosti. Ne/vyčerpatelnost přírodních zdrojů se stává aktuálním problémem nejen dnešních dní, ale i problémem blízké i vzdálené budoucnosti

(Keller, 2004). Dostupnost přírodních zdrojů nebo vliv člověka na planetu představují další oblasti skýtající mnoho prostoru neurčitosti a otevřenosti.

Během interakce s prostředím se projevuje, modifikuje psychická potence, osobnostní předpoklady a vlastnosti. Většina běžných životních situací klade takové nároky na jedince, které jsou pro něj díky jeho vybavení zvládnutelné bez větších obtíží. Výraznější změny však jedince nutí k novým postupům a k novým způsobům vyrovnání se s touto zátěží a proto je i jeho interakce s takovým prostředím odlišná od interakce běžné.

Nové, dosud nepoznané podmínky a okolnosti vedou k nutnosti aktualizovat nároky na řešení problémových situací. Taková řešení vyžadují schopnost orientace v nových kontextech, vhled a přijetí nových systémů interakcí, jednání i chování.

Takto vzniklé nové podmínky kladou nároky na vytvoření nového dynamického styku s prostředím a tedy i nové přizpůsobení se člověka prostředí a prostředí člověku, a to především tam, kde se objeví nějaká nezvratná životní skutečnost nebo kde je potřeba rychlé orientace v bezprostředně vzniklé situaci (Mikšík, 2009).

I v rámci řešení krizí běhen krizové intervence je důležitým úkolem interventa pomoci klientovi pomoci zorientovat se v jeho vlastní situaci. Kromě toho je potřeba najít opěrné body, o které se klient může opřít a které mu tak nabízejí určitou alespoň částečnou jistotu (Vodáčková ve Vodáčková a kol., 2007).

3.4 ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

Změna je přirozenou součástí života obecně a je přítomna v každém dni a dalo by se říci, že i v každé vteřině každodenního koloběhu. Každý den se mění nejen člověk sám, ale i prostředí kolem něj a tyto proměny si jedinec může, ale ani nemusí uvědomovat. Lidé jsou ovlivňováni i tolika faktory, o jejichž existenci ani nemají tušení, že jejich dokonalá znalost by mohla být spíše stresujícím faktorem, než čímkoliv jiným a jistá míra neznalosti může být spíše pozitivní.

Změny ve společnosti doprovází i proměny znaků současné české rodiny. Patří sem měnící se očekávání trvalosti vztahu, nízká stabilita rodiny, odkládání uzavření prvního manželství do vyššího věku, odsouvání rodičovství na pozdější období, předmanželská zkušenost v oblasti

sexu, nízká zralost partnerů při prvním intimním styku, intimní vztahy a trvalé partnerství bez vazby a další (Šulová v Gillernová a kol., 2011).

Dítě často vystavené anxiogenní situaci nastartuje stavy a procesy, které povedou k úzkostnému rysu osobnosti.

Pro úspěšný život jedince je důležité zvládání změn odehrávajících se v našem okolí i v naší psychice-nedostatek změn i jejich veliké množství však působí spíše opačně a úzkost funguje jako signál pro potřebu změny. U úzkostného jedince se objevuje tendence k negativnímu hodnocení sebe sama i většiny okolních událostí a situací, což má za následkem nižší sebedůvěru i sebejistotu, ovlivňuje to volené dosažitelné cíle, a souvisí i s předčasným vzdáváním se. Výsledkem nižší sebejistoty je opět jen vyšší počet chybných výkonů a rozhodnutí, což vede opět jen k nárůstu obav a úzkostnosti. Z tohoto bludného kruhu se úzkostný jedinec snaží vymanit vyhýbavým chováním, tedy vyhýbání se situacím, které by úzkost opět vyvolaly. Jedinec tak může dosáhnout momentální úlevy, ale z dlouhodobého hlediska jde jen o systematické podryvání sebedůvěry, sebejistoty i sebevědomí. Výsledkem je nižší odolnost vůči většině stresujících faktorů v lidském životě.

Kromě toho může dojít v jednání k další změně, kterou může být druhotný zisk z nemoci, což je spolu s vyhýbavým chováním mnohdy neuvědomělé. Takoví lidé mají rádi zaběhnutý řád a stereotyp, neboť to jsou právě změny, které by mohly nastolit situace obsahující podněty, které vyvolávají novou úzkost (Honzák, 1995).

Životní prostředí jedince je v každé situaci charakteristické tím, že jeho součástí je pokaždé větší množství informací, než jaké může jedinec vědomě zaregistrovat a postihnout. Životní prostředí je dnes charakteristické přesycením. Jednání člověka vzhledem k jeho fyzikálnímu prostředí vykazuje určitou konzistentnost a pravidelnost, z čehož plyne skutečnost, že se v takovém prostředí pohybuje bez nutnosti vědomě uvažovat nad každým jednotlivým aktem (Černoušek, 1992).

3.5 STRES

Při definování tohoto pojmu se dnes odlišují dva termíny, a to stres a distres, kdy je důležitý poměr mezi subjektivním vnímáním ohrožení, a jak člověk chápe řešení dané situace. Důležité je také odlišení stresorů (vlivy zatěžující jedince, které jsou vnímány jako negativní a vedou

k napětí) a salutory (v těžké situaci posilující faktory, které jedinci pomáhají překonávat stresory). Tělesným doprovodem stresu je řada biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Paleta stresorů je velmi rozmanitá jejich vliv na život jedince je značně variabilní a individuální. Mezi stresogenní faktory je možné zařadit nezaměstnanost, mezilidské vztahy, problémy se spánkem, pocit bezmoci, dlouhodobě prožívané napětí a mnoho a mnoho dalších (Křivohlavý, 2001).

Atkinson (2003) řadí úzkost spolu s vztekem, agresí, apatií a depresí k nejčastějším reakcím na stres.

Významnou roli hraje intenzita a míra akceptace stresoru. Lidské stresory lze dělit na stresory fyzikální, chemické, biologické a psychosociální. Stresory, které lze označit jako „stresory běžného života“, bývají obvykle kombinací více různých vlivů. Příliš nízká nebo naopak příliš vysoká intenzita stresorů vede ke zhoršení výkonu nebo k neschopnosti výkonu obecně. Uprostřed mezi těmito extrémy leží optimální hladina stresorů, která vede k dosažení optimálního výkonu. Jedince lze vzhledem k působícímu stresu rozlišit na vyhýbače a na konfrontéry (Bartůňková, 2010).

Prožívání stresu má jako velmi významné symptomy právě úzkost a nejistotu. Vliv na stupeň, míru a intenzitu má především zkušenost člověka. Úzkost a nejistota se pak odrážejí v postojích jedince, a to především v jeho nerozhodnosti, obezřetnosti, nesmělosti a nejistotě. Tyto postoje následně vedou k prodloužení rozhodovacích procesů i v výkonostních aktivit. Obezřetnost vede k vyšší registraci stresogenních faktorů, nerozhodnost oddaluje nalezení řešení a započetí jednání. Prevence vzniku možných negativních důsledků stresogenních situací předpokládá (Mikšík, 2009):

- promyšlený výběr činností
- promyšlený výběr povahy a okolností života a činností
- organizaci a rozvoj zkušeností se stresogenními situacemi
- tvorbu účinných schémat autoregulace
- minimalizaci tenzí
- uchování racionální sebekontroly, vhledu, resistance
- utváření schopností vymaňovat se ze situačních tlaků
- psychohygienu

4 VZTAH NEURČITOSTI A ÚZKOSTI

Skutečnost, že je situace neurčitá může být chápána i tak, že v sobě obsahuje i prvky různého stupně nejistoty. Neurčitost nebo mnohoznačnost v sobě zahrnuje určitý stupeň neznalosti, zhoršenou orientaci v situaci, vyšší nároky na rozhodovací procesy a na řešení problémů a tedy i vyšší zátěž na osobnost jedince. Pokud se u jedince objevuje rys osobnosti úzkostnost, může takovou situaci vnímat jako ohrožení a tím je ovlivněno i jeho strategie řešení.

Pokud se u jedince vyskytuje nízká tolerance k neurčitosti, komponentami této neurčitosti je nejistota a nepředvídatelnost situace (Byrne, Hunt, Chang, 2015). Neurčitost či víceznačnost obsahuje tedy dva druhy ohrožujících prvků, kterými je nepředvídatelnost a nejistota, což následně souvisí s anticipací negativních událostí a vznikem úzkosti (Lake, LaBar, 2011).

Situace, které jsou jedincem vnímány jako ohrožující a kde je zřejmá jistá neurčitost, vyvolávají úzkost a často nutí člověk k tomu, že se začne chovat bezpečně a tím tuto situaci zvládl. Pokud se v nějaké situaci objeví explicitní prvky nejistoty, je taková situace vnímána jako zdroj ohrožení (Reuman a kol., 2015).

Pokud se úzkostný jedinec dostane do stavu, kdy se cítí nejistotu a neurčitost a má učinit rozhodnutí, snaží se tento stav rychle zastavit a to tak, že činí rozhodnutí na základě menšího množství informací. U takového jedince dochází k redukci nejistoty na úkor správnosti řešení problému (Bensi, Giusberti, 2007).

Nepředvídatelný kontext životního prostředí, tedy takový, který je pro člověka špatně čitelný, může u jedince zvýšit ostražitost a umocnit množství chyb, jichž se člověk v takovém prostředí dopouští (Jackson, Nelson, Proudfit, 2015).

Carleton, Collimore a Asmundson (2010) uvádějí nesnášenlivost neurčitosti, jako negativní reakce na nejistotu, do souvislosti se sociální úzkostí. Souvislost se sociální úzkostí potvrzují i další studie (Boelen, Reijntjes, 2009), kde je tato intolerance dávana dále do vztahu i s generalizovanou úzkostnou poruchou a obsedantně kompulzivní poruchou.

Spojení mezi stresem a neurčitostí napovídá tomu, že nesnášenlivost vůči nejistotě by mohla rozšiřovat dopad stresorů na míru prožívané úzkosti. Lidé s vysokou mírou intolerance k nejistotě jsou běžnými každodenními těžkostmi více zatěžováni a více se u nich objevují symptomy značící prožívání úzkosti. Lidé s vysokou mírou intolerance k nejistotě tedy obecně

více inklinují k obavám, jejich tendence k prožívání úzkosti rostou především tehdy, objevují-li se v jejich životě stresové faktory (Chen, Hong, 2010).

Nejednoznačnost je s úzkostí spojena u dětí (Creswell, Shildrick, Field, 2011). Děti úzkostných matek se mohou naučit interpretovat a reagovat na неодноznačné situace podle toho, jak na takové neurčité situace reagovaly jejich matky v minulosti (Lester, Seal, Nightingale, Field, 2010).

Kombinace nízké tolerance k nejistotě a úzkosti vede ke zvyšování obav, které jedinec zažívá a zdá se, že jsou to tedy právě tyto dva faktory, na nichž jsou obavy daného jedince vystaveny (Buhr, Douglas, 2009).

Nízká tolerance k nejistotě bývá v některých studiích označována za důležitou součástí některých úzkostných poruch, jako generalizovaná úzkostná porucha, obsesivně-kompulzivní porucha nebo sociální úzkost (Nelson, Shankman, 2011).

V některých výzkumech je pozornost zaměřena na vztah právě generalizované úzkostné poruchy a intolerance neurčitosti. Vyplývá z nich, že nesnášenlivost nejistoty zprostředkovává vztah mezi příznaky generalizované úzkostné poruchy a hněvem (Fracalenza et. al., 2014).

Vnímaní nejistoty je složeno z několika faktorů, mezi nimiž jsou významné přání jedince, aby situace obsahovala předvídatelnost a hledání nějakých jistých bodů a problémy s jednáním a vnímáním (Birell et. al., 2011).

V některých studiích se nesnášenlivost neurčitosti a citlivost vůči prožívání úzkosti (projevující se jako obavy z nemoci či zranění, strach z negativního hodnocení, a strach z bolesti) jeví jako jevy příbuzné, ale přesto nezávislé (Carleton, Sharpe, Amundsen, 2007)

Úzkost je u mnohých autorů v úzkém vztahu k potřebě kontroly. (Foa, et. al., 1992; Rapee et. al., 1996).

Předvídatelnost je s možností kontroly v úzkém vztahu. Při zažívání úzkosti si jedinec klade otázky po zdroji úzkosti, po otázkách co se dále stane a jestli to zvládne. U úzkostného jedince převažuje tendence očekávat pouze negativní důsledky a události, bez toho aniž by byli schopni cítit naději a mít nějaká pozitivní očekávání. Úzkostná mysl jedince je stresována potřebou vědět, jestli opravdu přijde něco, co jedince považuje za hrozbu či nikoliv. Množství a velikost prožívané úzkosti je závislá i na motivaci jedince a na stupni jím vnímané nejistoty. Pokud je

jedinec v situaci, kdy o něco usiluje a výsledek je nejistý, znamená to pro něj, čím vyšší je hodnota takového cíle, tím vyšší je i jím prožívaná úzkost. Množství zakoušené úzkosti tedy souvisí s hodnotou cíle a stupněm možného ohrožení (Miceli, Castelfranchi, 2005).

Jako hlavní komponenty úzkosti vidí někteří autoři: katastrofické myšlenky, potřebu kontroly, obavy z chybování, negativní sebehodnocení a intoleranci k neurčitosti (Sassarolli, Ruggiero, 2002).

Lze tedy konstatovat, že neurčitost je uváděna nejčastěji v souvislosti se sociální úzkostí, generalizovanou úzkostnou poruchou a obsedantně-kompulzivní poruchou. Neurčitost situace ovlivňuje rozhodování jedince, který se rozhoduje na základě menšího množství informací a častěji se v rámci tohoto procesu dopouští chyb. Kromě toho může vést k anticipaci negativních událostí.

Neurčité situace mohou u některých jedinců vyvolat pocit úzkosti, záleží však nejen na osobnosti jedince, ale i jeho zkušenostech, duševním zdraví a momentálním stavu, které ovlivní jeho aktuální vnímání takové situace.

EMPIRICKÁ ČÁST

5. NÁVRH PROJEKTU

Vlivem přibývajících změn ve společnosti se neurčitost a mnohoznačnost postupně dostává do mnoha sfér života jedince. Záleží na mnoha faktorech, jak se s touto novou realitou každý člověk vyrovná. Projekt dává do souvislosti vztah neurčitosti a míru úzkosti a jeho snahou je zjistit, jestli je mezi těmito dvěma proměnnými vztah. Především je oblastí zájmu projektu neurčitost situací, do nichž se jedinec dostává v rámci zaměstnání, mezilidských vztahů, plánování a podobně. Změny ve společnosti jsou teď stále častější a všudypřítomné a potřeba se s nimi vyrovnat je jedním ze základních předpokladů k udržení duševního zdraví jedince.

5.1 POPIS ŘEŠENÉHO PROBLÉMU, CÍLE PROJEKTU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Projekt si klade za cíl zjistit, jestli existuje vztah mezi neurčitostí, v tomto případě neurčitostí situace a mírou úzkosti, kterou v takové situaci může jedinec zažívat. Ke zjišťování tohoto vztahu je vytvořen dotazník hledající korelaci mezi neurčitostí situace a mírou prožívané úzkosti.

Pro potřeby projektu je vytvořen dotazník a cílem navrhovaného kvantitativního výzkumu je sběr co největšího možného vzorku, na němž byl vztah mezi proměnnými sledován. Zjišťování úzkosti jedince umožňuje velmi mnoho diagnostických testů, ale jejich souvislost s prožíváním úzkosti nabízí nový úhel pohledu a možnost rozšíření dané problematiky.

V rámci projektu je snaha najít odpovědi na následující otázky:

Existuje vztah mezi neurčitostí a mírou úzkosti?

Objevuje se u úzkostných jedinců tendence se neurčitým situacím vyhýbat?

Vnímá úzkostný jedinec možnosti ovlivnění neurčitosti situace?

5.2 REALIZACE PROJEKTU

Pro potřeby projektu je vytvořen specifický dotazník, zaměřený na hledání vztahu mezi neurčitostí a mírou úzkosti, kterou tato neurčitost v jedinci může vyvolávat.

Prvním krokem je teoretická příprava, stanovení výzkumného záměru, studium literatury a testů zaměřených na obdobnou tematiku. Pro dotazník byly použity některé již standardizované dotazníky, jako vzory. Byl to především The uncertainty response scale (URS), který odráží, do jaké míry považuje respondent neurčitost za neakceptovatelnou a která u něj vyvolává stres a frustraci. Kromě toho byly do dotazníku přidány otázky zahrnující neurčitost a míru prožívání úzkosti v takto hodnocených situacích.

Následuje tvorba položek, návrh administrace a skórování a provedení kvalitativní položkovou analýzu a pilotáž na malém vzorku. Vyhodnocení kvantitativní položkové analýzy a provedení nezbytných úprav předcházelo cross-validizaci a samotnému testování.

Při tvorbě dotazníku je potřeba sledovat některé zásadní dílčí kroky (Hendl, 2008):

1. Návrh dotazníku
2. Pilotní test na populaci podobné zkoumané skupině
3. Revize
4. Druhý pilotní test
5. Aplikace dotazníku

Celkem dotazník tvoří 55 otázek, název dotazníku je „Překvapení v životě“ a je prezentován jako dotazník zaměřený na oblibu překvapení, jež život přináší.

Respondenti mají na výběr z pěti možných odpovědí:

- zcela souhlasím
- spíše souhlasím
- nevím
- spíše nesouhlasím
- zcela nesouhlasím

Průvodní instrukce obsahují i informace ohledně odpovědí, kde je doporučení vybírat položku nevím v minimálním rozsahu. Kromě toho jsou respondenti vyzváni k pečlivému čtení položek a snaze odpovídat dle skutečnosti.

Pilotní test by byl proveden na několika vysokoškolských studentech, po jehož vyhodnocení a zpětné vazbě k němu by bylo potřeba udělat několik drobných úprav před samotným zahájením sběru dat.

Samotné vyplňování dotazníku trvá průměrně 15 minut, jeho vyplňování je možné uskutečnit kdykoliv během dne. Jedinou podmínkou pro možnosti účasti na dotazování je tedy přístup k internetu.

Testování úzkosti nabízí přibližně dvě stovky testů, kam patří například:

- Anxiety control questionnaire (ACQ)
- Beck anxiety inventory (BAI)
- Depression anxiety stress scale (DASS)
- Fear questionnaire (FQ)
- Frost multidimensional perfectionism scale (FMPS)
- Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)
- Clinical Anxiety Scale (CAS)
- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)
- Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)
- Positive And Negative Affect Scales (PANAS)
- Self-Rating Anxiety Scale (SAS)
- State–Trait Anxiety Inventory (STAI)
- Thought Control Questionnaire (TCQ)
- Trimodal AnxietyQuestionnaire (TAQ) a další (Fresco, 2003).

Pro měření neurčitosti existuje například:

- The intolerance of uncertainty scale (IUS)
- The intolerance scale for children (IUSC)
- The general confidence scale
- The uncertainty response scale (URS), (Greco, Roger, 2003)

Vzorek respondentů by byl vybrán na základě dostupnosti, jejich výběr by byl z dospělé populace. Žádná jiná omezení testování zde nejsou.

5.2.1 NÁVRH DOTAZNÍKU

Dotazník vytvořený pro potřeby projektu:

1. *Nejistota a neurčitost dělá život nesnesitelným*
2. *V minulosti jsem odjel/a pracovat do ciziny, kde jsem téměř nikoho neznal/a*
3. *Ráda bych jela na studijní pobyt/pracovní stáž do zahraničí, nezáleží, kam by to bylo*
4. *Není spravedlivé, že je v životě tolik neurčitostí a nejistot*
5. *Alespoň jednou jsem šel/šla na rande naslepo*
6. *Když neznám svůj program na další den, nejsem schopen/schopna odpočívat a relaxovat*
7. *Jsem nadšen/a, když mám před sebou úplně volný den bez naplánovaného programu*
8. *Nejistota u mne vyvolává strach a úzkost*
9. *Moji nejbližší si myslí, že jsem příliš opatrný/á*
10. *V zaměstnání rád/a čelím nečekaným výzvám*
11. *Frustruje mne, pokud nedostanu všechny informace, které potřebuji*
12. *Většinou neplánuji dopředu program na víkend*
13. *Nejistota mi brání v tom, žít život naplno*
14. *V minulém týdnu jsem zažil/a úzkost z toho, že jsem se nemohl/a rozhodnout*
15. *Nejlepší je vyhýbat se všem možným překvapením*
16. *Když mám jednat, nejistota mne často paralyzuje*
17. *Často nemohu spát, když se nemohu rozhodnout*
18. *Když se cítím nejistý, nemohu se hnout kupředu*
19. *Většinou se ráno vzbudím s tím, že nevím, co mi nový den přinese a nevadí mi to*
20. *V zaměstnání preferuji řád a znalost všeho, co může nastat*
21. *Minulý měsíc jsem se alespoň jednou cítil/a ve stresu z důvodu nejistoty*
22. *Když jsem si během poslední doby měl/a vybrat z více možností, bylo mi fyzicky špatně*
23. *Na rozdíl ode mne druzí lidé vždy vypadají, že vědí co udělat se svým životem*
24. *Většinu svých aktivit mám dopředu naplánovaných*
25. *Nemám rád/a překvapení*
26. *I nejmenší pochyby mne většinou odradí od toho, abych jednal/a*
27. *Měl bych být schopný/á všechno v budoucnu naplánovat a zorganizovat*
28. *Není podle mne spravedlivé, že druzí lidé považují svou budoucnost za jistou*

29. *Díky nejistotě špatně spím alespoň třikrát týdně*
30. *Pokud se ocitnu v neurčité situaci, musím se dostat rychle pryč*
31. *Mnohoznačnost v životě mne stresuje*
32. *Když se věci mění, cítím úzkost*
33. *Mám obavy, jestliže je situace jakkoliv nejistá*
34. *Nejistota mne děsí*
35. *Když si nejsem jistý, co udělám, mám pocit ztracenosti*
36. *Náhlé změny mě většinou rozhněvají*
37. *Přemýšlení o nejistotě vede k tomu, že se cítím depresivně*
38. *Když nevím, co si o mě druzí myslí, cítím úzkost*
39. *Když je budoucnost nejistá, obvykle očekávám, že se stane to nejhorší*
40. *Můj život by byl často snazší, když bych měl jasně daný plán řešení a jednání*
41. *Nové zkušenosti mi přijdou vzrušující*
42. *Neočekávané události si užívám*
43. *Myslím, že variabilita je kořením života*
44. *Rád hledám v problémových situacích nová řešení*
45. *Mám rád/a vše dopředu naplánované*
46. *Když vím, že budu v nějaké nejasné situaci, snažím se dopředu maximálně připravit*
47. *Mám rád/a věci pod kontrolou*
48. *Když jdu nakupovat, mám vždy přesný seznam toho, co mám vzít*
49. *Mám rád/a naplánované víkendy dopředu*
50. *Když mám na výběr z mnoha řešení, cítím úzkost*
51. *Vedu si diář se všemi událostmi, které mne čekají*
52. *Někdy jsem tak nejistý/á, že nemohu jíst*
53. *Když jedu na dovolenou, mám naplánovaný téměř každý den*
54. *Moji přátelé mne vidí jako akčního člověka a dobrodruha*
55. *Vždy jsem nejradši, když věci zůstávají takové, jaké jsou, bez změn*

5.2.2 METODA SBĚRU DAT

Sběr dat by proběhl skrze online dotazník, který by respondenti vyplňovali ve vymezeném tříměsíčním období. Cílem tohoto projektu by bylo následným sběrem dat získat informace od co největšího počtu respondentů. Dotazník tvoří pouze uzavřené otázky, všechny položky dotazníku jsou povinné. Vyhodnocování dotazníku je anonymní, jedincům by však byl přiřazen

kód, pod kterým by mohli dostat více informací o výzkumném cíli a důvodu samotného testování.

5.3 ZPRACOVÁNÍ DAT

Prvním krokem zpracování dat bylo shromáždění všech vyplněných dotazníků a jejich vyhodnocení. Cílem je najít korelaci mezi položkami zaměřenými na úzkost a neurčitost. Následná data by byla prezentována v rámci číselných i grafických znázornění.

5.4 DISKUZE

Daná problematika nabízí ještě mnoho prostoru pro další výzkumy. Vzhledem k tomu, že jde pouze o návrh výzkumu, o možných úskalích a překážkách je možné pouze polemizovat. Výsledky by mohly být ovlivněny různými faktory.

Zajímavé by bylo zaměření na odlišnost věkových skupin. Vliv by mohla mít u forma sběru dat, neboť online dotazování omezuje možnost kontroly, popřípadě doplnění informací, které je možné u sběru dat, který probíhá osobně tazatelem. Kromě toho se u některých respondentů mohla objevit problém s některými otázkami, které se mohly zdát příliš osobní.

Bylo by zajímavé testovat danou problematiku jinou metodou, neboť dotazník obsahuje prostor pro zkreslení a neschopnost respondenta adekvátně vyhodnotit své schopnosti, možnosti a reakce. Takový experiment by vyžadoval exponování jedince neurčité situaci a zjišťování jeho reakcí.

V rámci dotazníku nejsou zohledněny informace o místě narození a velikosti města či vesnice, v nichž jedinec vyrůstal. I tyto informace by mohly být užitečným zdrojem pro pochopení výsledků, neboť jedinci celoživotně žijící ve větších městech by mohly být vůči neurčitosti, nejistotě a tlaku z nich plynoucích odolnější a vůči nim i méně vnímavější.

Vztah mezi neurčitostí a mírou úzkostnosti tvoří zajímavou oblast, která si zaslouží, aby jí byla věnována příslušná pozornost. S nárůstem mnohoznačnosti a neurčitosti v životě bude dobré podrobit tuto oblast dalšímu zkoumání. Tento výzkum by mohl být proveden na dalších vzorcích populace, jejichž následné srovnání by mohlo přinést do zkoumané problematiky další informace.

6. ZÁVĚR

Cílem práce bylo hledat vztah mezi neurčitostí a mírou úzkosti. Dané téma se v odborné literatuře objevuje především v nových výzkumech posledních desetiletí a díky jeho aktuálnosti se zdá, že mu pozornost bude věnována i v dalších letech. Tématu se věnují především odborné články a do souvislosti s neurčitostí řadí především některé z úzkostných poruch (generalizovanou úzkostnou poruchu, obsedantně-kompulzivní poruchu a sociální úzkost). Téma úzkosti jako takové ve vztahu k neurčitosti ještě nabízí prostor pro další bádání.

Úzkost, stejně jako neurčitost, jsou součástí života každého jedince. S vývojem ve světě i u nás se zdá, že nutnost vyrovnat se s neurčitostí bude nabývat na významu a znalost mechanismů tohoto vyrovnání se i toho, jak jednotliví lidé reagují, bude přínosem nejen pro psychologii, ale i každodenní život. Přemíra informací, rychlý vývoj k něčemu, co lidé neznají, i nestabilita v mnohých částech světa napovídá, že se s neurčitostí budeme setkávat stále častěji.

Lidé, kteří neurčitost, nejistotu, mnohoznačnost či otevřenost ve výběru alternativ snášejí negativně a jedním z prožitků zahrnujících reakci na neurčitost může být právě prožívání úzkosti. Ačkoliv existují způsoby, jak některé neurčité situace ze života jedince odstranit, nebo alespoň redukovat, jejich úplné odstranění není možné.

Dosud prováděné studie byly většinou zaměřeny na vztah intolerance k neurčitosti a sociální fobie, obsedantně-kompulzivní poruchy nebo generalizované úzkostné poruchy. Neurčité situace v sobě nesou prvky nejistoty a nepředvídatelnosti, se kterými se jedinec musí vyrovnat.

K tomu, aby se jedinec bezpečně orientoval ve svém prostředí a ve svém sociálním okolí, potřebuje znát základní principy jejich fungování a jejich strukturu. Určitá struktura je nezbytnou součástí, která drží celý systém pohromadě. Někteří jedinci mají tuto potřebu zvýšenou, a pokud se v jejich životech objevuje příliš neurčitostí, prožívají takové situace jako zátěžové a stresující.

Vzhledem k tomu, že běh událostí kolem nás je velmi rychlý a zvraty jsou na denním pořádku, bude v budoucnu narůstat potřeba se s těmito jevy vypořádat a znalost toho, jak reagují lidé se sklony k úzkosti i druzí lidé, může být jen k dobru věci.

LITERATURA

- Baker, R. (2013). *Jak překonat panické ataky: příručka s okamžitým účinkem proti strachu*. (1. vyd., 116 s.) Praha: Grada.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. (1. vyd., 137 s.) Praha: Karolinum.
- Beck, A. (2005). *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. (1. vyd., 250 s.) Praha: Portál.
- Bensi, L., & Giusberti, F. (2007). Trait anxiety and reasoning under uncertainty. *Personality and Individual Differences*, vol. 43(issue 4), pp. 827-838.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, vol. 31(issue 7), pp. 1198-1208
- Boelen, P., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 23(issue 1), pp. 130-135.
- Byrne, S., Hunt, C., & Chang, B. (2015). Comparing the Roles of Ambiguity and Unpredictability in Intolerance of Uncertainty. *Behaviour Change*, vol. 32(issue 01), pp. 26-34
- Buhr, K., & Dugas, M. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, vol. 47(issue 3), pp. 215-223.
- Carleton, R., Collimore, K., & Asmundson, G. (2010). "It's not just the judgements—It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 24(issue 2), pp. 189-195.
- Carleton, R., Norton, M., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 21(issue 1), pp. 105-117.
- Carleton, R., Sharpe, D., & Asmundson, G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy*, vol. 45(issue 10), pp. 2307-2316.

- Creswell, C., Shildrick, S., & Field, A. (2011). Interpretation of Ambiguity in Children: A Prospective Study of Associations With Anxiety and Parental Interpretations. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 20(issue 2), pp. 240-250.
- Curley, S., Yates, J., & Abrams, R. (1986). Psychological sources of ambiguity avoidance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 38(issue 2), pp. 230-256
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. (3. vyd., 407 s.) Praha: Portál.
- Chalupa, B. (2005) *Tvořivé myšlení: tvořivost jako dobrodružství poznání*. (Vyd. 1.) Barrister.
- Chen, C., & Hong, R. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*, vol. 49(issue 1), pp. 49-53.
- Černoušek, M. (1992). *Psychologie životního prostředí*. Praha: Karolinum.
- Foa, E., Zinbarg, R., & Rothbaum, B. (1992). Uncontrollability and unpredictability in post-traumatic stress disorder: An animal model. *Psychological Bulletin*, vol. 112(issue 2), pp. 218-238.
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S., & Dugas, M. (2013-11-12). Intolerance of Uncertainty Mediates the Relation Between Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, vol. 43(issue 2), pp. 122-132.
- Frankl, V. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. (1. vyd., 171 s.) Praha: Grada.
- Gillernová, I., Kebza, V., & Rymeš, M. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. (Vyd. 1., 256 s.) Praha: Grada.
- Jackson, F., Nelson, B., & Proudfit, G. (2015). In an uncertain world, errors are more aversive: Evidence from the error-related negativity. *Emotion*, vol. 15(issue 1), pp. 12-16.
- Janiček, J. (2008). *Když úzkost bolí*. (Vyd. 1., 203 s.) Praha: Portál.
- De Bono, E. (c2009). *Simplicity: síla jednoduchosti*. (Vyd. 1., 283 s.) Praha: Triton.

- Ellis, A. (2001). *Člověče, neboj se: jak ovládnout úzkost dřív, než ovládne nás*. (Vyd. 2., 182 s., Překlad Hana Antonínová). Praha: Lidové noviny.
- Ellis, A. (2010). *Trénink emocí: práce s emocemi na základě racionálně emoční terapie*. (Vyd. 2., 196 s., Překlad Hana Antonínová). Praha: Portál.
- Eysenck, M., & Keane, M. (2008). *Kognitivní psychologie*. (Vyd. 1., 748 s.) Praha: Academia.
- Faleide, A., Lian, L., & Faleide, E. (2010). *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. (Vyd. 1., 240 s.) Praha: Grada.
- Fresco, D. (2003). Practitioner's guide to empirically based measures of anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(1), pp. 99-100.
- Greco, V., Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, vol. 34(issue 6), pp. 1057-1068
- Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. (70 s.) Praha: Maxdorf.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Chen, C., & Hong, R. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*, vol. 49(issue 1), pp. 49-53.
- Chromý, K., & Honzák, R. (2005). *Somatizace a funkční poruchy*. (1. vyd., 216 s.) Praha: Grada.
- Kebza, V. (2009). *Chování člověka v krizových situacích*. (Vyd. 1., 134 s.) Praha: ČZU.
- Keller, J. (2004). *Úvod do sociologie*. (5. vyd., 204 s.) Praha: Sociologické nakladatelství.
- Keller, C., Siegrist, M., Eagle, T., & Gutscher, H. (2011). The General Confidence Scale: Coping With Environmental Uncertainty and Threat. *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 41(issue 9), pp. 2200-2229.
- Kennerley, H., (1998) *Jak zvládat úzkostné stavy: příručka pro klinickou praxi : [psychologické metody a praktický nácvik]*. (Vyd. 1.)

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 78(issue 6), pp. 519-528

Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. (Vyd. 2., 279 s.) Praha: Portál.

Lake, J., & LaBar, K. (2011). Unpredictability and Uncertainty in Anxiety: A New Direction for Emotional Timing Research. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, vol. 5.

Lester, K., Seal, K., Nightingale, Z., & Field, A. (2010). Are children's own interpretations of ambiguous situations based on how they perceive their mothers have interpreted ambiguous situations for them in the past?. *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 24(issue 1), pp. 102-108.

Matějček, Z. (2013). *Co děti nejvíc potřebují*. (Vyd. 6., 108 s.) Praha: Portál.

Mertin, V. (2011). *Výchovné maličkosti: průvodce výchovou dítěte do 12 let*. (Vyd. 1., 212 s.) Praha: Portál.

Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2005). Anxiety as an “epistemic” emotion: An uncertainty theory of anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, vol. 18(issue 4), pp. 291-319.

Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. (Vyd. 1., 301 s.) Praha: Karolinum.

Nelson, B., & Shankman, S. (2011). Does intolerance of uncertainty predict anticipatory startle responses to uncertain threat?. *International Journal of Psychophysiology*, vol. 81(issue 2), pp. 107-115.

Oglesby, M., Albanese, B., Chavarria, J., & Schmidt, N. (2015). Intolerance of Uncertainty in Relation to Motives for Alcohol Use. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 39(issue 3), pp. 356-365.

Olthuis, J., Watt, M., Mackinnon, S., & Stewart, S. (2015). CBT for high anxiety sensitivity: Alcohol outcomes. *Addictive Behaviors*, vol. 46, pp. 19-24.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. (Vyd. 1., 240 s.) Praha: Grada.

- Poněšický, J. (2006). *Člověk a jeho postavení ve světě: filozofické otázky - psychologické odpovědi*. (Vyd. 1., 266 s.) Praha: Triton.
- Rapee, R., Craske, M., Brown, T., & Barlow, D. (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy*, vol. 27(issue 2), pp. 279-293.
- Reuman, L., Jacoby, R., Fabricant, L., Herring, B., & Abramowitz, J. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, vol. 47, pp. 111-119.
- Richards, A., Blanchette, I., & Munjiza, J. (2007). Contextual influences in the resolution of ambiguity in anxiety. *Cognition & Emotion*, vol. 21(issue 4), pp. 879-890.
- Rogge, J. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. (Vyd. 1., 211 s.). Praha: Portál.
- Ruggiero, G., Stapinski, L., Caselli, G., Fiore, F., Gallucci, M., Sassaroli, S., & Rapee, R. (2012). Beliefs over control and meta-worry interact with the effect of intolerance of uncertainty on worry. *Personality and Individual Differences*, vol. 53(issue 3), pp. 224-230.
- Sarmány Schuller, I. (1998). Category width cognitive style and decision making processes. *Studia Psychologica*, 40(4), pp. 250-254.
- Sarmány Schuller, I. (2000). Need for structure and coping processes. *Ansiedad y Estrés*, 6(1), pp. 39-45.
- Sassaroli, S., & Ruggiero, G. (2002). I costrutti dell'ansia: Obbligo di controllo, perfezionismo patologico, pensiero catastrofico, autovalutazione negativa e intolleranza dell'incertezza. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 8(1), pp. 45-60.
- Seligman, M. (2013). *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. (Vyd. 1., 508 s.). Praha: Dobrovský.
- Schuller, I. (1995). Cognitive style categorization width and anxiety. *Studia Psychologica*, 37(3), pp. 142-145. Retrieved from:
- Šulová, L. (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. (Vyd. 1., 247 s.) Praha: Karolinum.
- Taleb, N. (2011). *Černá labuť: následky vysoce nepravděpodobných událostí*. (Vyd. 1., 478 s.) Praha: Paseka.

Taleb, N. (2013). *Zrádná nahodilost: o skryté roli náhody na trzích a v životě*. (Vyd. 1., 269 s.) Praha: Paseka.

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. (Vyd. 1., 467 s.) Praha: Karolinum.

Vojáček, K. (1988). *Autogenní trénink: odkaz a rozvoj*. (1. vyd., 201 s.) Praha: Avicenum.

Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. (Vyd. 1., 181 s.) Praha: Portál.

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná verze k 1. 1. 2009. (2008). (2., aktualiz. vyd., 860 s.) Praha: Bomton Agency.